

## HUBUNGAN ANTARA SENAM ZILGREI DENGAN LAMA INPARTU KALA II PADA PRIMIGRAVIDA (*The Correlation of Zilgrei Gymnastic and Second Stages of Labor Primigravida*)

**Agnis Sabat Kristiana dan Riskhiana Rahayu**  
Program Studi DIII Kebidanan STIKes Maharani Malang  
email:agnis2k@gmail.com

**Abstract:** *The second stage of labor is one of the stages of labor that starts from the complete opening (10 cm) until the baby is born, and at primigravida lasts 1 hour. Prolonged labor amounted to 5% of all causes of maternal death. One of the methods to restrain the prolonged labor is to do zilgrei gymnastics. This study purposed to find the correlation of gymnastics zilgrei and long inpartu of second stage in primigravida. The design of this study was observational analytic with cross sectional approach. The population in this study was inpartu primigravida maternity who do zilgrei gymnastics in January 2014–March 2015 in BPS Ny “S” Tunggulwulung village Malang with 40 respondents and the sample of 40 respondents using total sampling techniques. The instrument used a data collection sheet from the book documentation of labor BPS Ny “S”. The results showed Spearman correlation test at 5% error level and  $p$  value =  $0.0001 < 0.05$ . This means that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted and there was a significant correlation between zilgrei gymnastics with inpartu on second stage. The suggestion of this research was for health employee to socialize the implementation of zilgrei gymnastics as well as the benefits for the labor, so that the second stage of labor does not take a long time.*

**Keywords:** *long inpartu second stage, primigravida, zilgrei gymnastic*

**Abstrak:** Persalinan kala II merupakan salah satu tahap persalinan yang dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir, dan pada primigravida berlangsung 1 jam. Partus lama merupakan 5% dari seluruh penyebab kematian ibu. Salah satu metode untuk mencegah persalinan lama yaitu dengan melakukan senam zilgrei. Penelitian ini bertujuan mencari hubungan antara senam zilgrei dengan lama inpartu kala II pada primigravida. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu inpartu primigravida yang melaksanakan senam zilgrei pada bulan Januari 2014–Maret 2015 di BPS Ny “S” Kelurahan Tunggulwulung Kota Malang sebanyak 40 responden dan sampel yang sebanyak 40 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengumpul data dari buku dokumentasi persalinan BPS Ny “S”. Hasil analisa dengan menggunakan uji Korelasi Spearman pada taraf kesalahan 5% didapatkan nilai  $p=0,0001 < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan terdapat korelasi yang bermakna antara senam zilgrei dengan lama inpartu kala II dengan kekuatan korelasi cukup. Terdapat hubungan antara senam zilgrei dengan lama inpartu kala II. Hendaknya instansi terkait untuk lebih mensosialisasikan tentang pelaksanaan senam zilgrei serta manfaatnya pada persalinan, sehingga lama persalinan kala II tidak membutuhkan waktu yang lama.

**Kata Kunci:** lama inpartu kala II, primigravida, senam zilgrei

Persalinan/inpartu merupakan proses pengeluaran janin yang dimulai sejak adanya tanda-tanda persalinan atau sejak adanya pembukaan pada serviks sampai dengan lahirnya plasenta. Kala dua persalinan dimulai ketika dilatasi serviks sudah lengkap dan berakhir ketika janin sudah lahir atau disebut

juga dengan stadium ekspulsi janin, Lama persalinan kala dua pada primigravida normalnya maksimal berlangsung selama 60 menit (Prawirohardjo, 2009).

Trend Angka Kematian Ibu mengalami peningkatan pada tahun 2007 dan 2012 dari 228/100.000 kelahiran hidup menjadi 359/100.000 kelahiran hidup dan jauh dari target MGD's (*Millenium Development Goals*). Penyebab dari kematian ibu pada tahun 2010–2013 berdasarkan data Direktorat Kesehatan Ibu adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, partus lama, abortus, dan sebab-sebab lain. Kelima kejadian ini erat kaitannya dengan proses persalinan (BKKBN, BPS dan Kementerian Kesehatan, 2012).

Hambatan atau penyulit pada persalinan kala II salah satunya adalah partus lama. Menurut Sofian (2011) ada tiga faktor penyebab partus lama yaitu, tenaga (kekuatan kontraksi dan usaha maternal), jalan lahir (bentuk pelvis maternal dan jaringan lunak) dan janin (posisi, ukuran, dan letak terendah janin) (Sofian, 2011).

Partus lama merupakan 8% penyebab kematian ibu secara global. Komplikasi yang dapat terjadi adalah fistula vesikovaginalis dan/atau rektovaginalis, sepsis, dan rupture uteri yang akhirnya dapat mengakibatkan perdarahan dan syok, bahkan kematian ibu (Prawirohardjo, 2009).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya persalinan lama adalah dengan melakukan senam *zilgrei*. Senam *zilgrei* merupakan bagian dari senam hamil. Senam *zilgrei* adalah perpaduan latihan pernapasan dengan gerakan tertentu. Senam *zilgrei* sangat bermanfaat pada ibu hamil terutama saat proses persalinan. Postur tubuh tegak dan mobilitas pada kala satu persalinan telah terbukti meningkatkan efisiensi kontraksi dan menurunkan kebutuhan akan pereda nyeri farmakologis, selain itu hal ini juga akan memperpendek kala dua dan mengurangi kejadian nyeri hebat (Scoth dan Judy Priest, 2008).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lama persalinan kala II pada ibu inpartu primigravida yang melaksanakan senam *zilgrei*.

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dari penelitian ini adalah ibu inpartu primigravida yang melaksanakan senam *zilgrei* pada bulan Januari 2014–Maret 2015 di BPS Ny “S” Kelurahan Tunggulwulung Kota Malang yang telah memenuhi kriteria inklusi, sebanyak 40 responden.

Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling yaitu total sampling dengan kriteria inklusi: Ibu inpartu primigravida kala I, Ibu inpartu yang tidak mengalami ketuban pecah dini, komplikasi, atau resiko tinggi, Ibu yang melaksanakan senam *zilgrei* pada masa inpartu kala I, Ibu yang datanya tercatat lengkap pada dokumentasi persalinan.

Penelitian ini dilakukan di BPS Ny “S” Kelurahan Tunggulwulung Kota Malang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam *zilgrei* dan variabel dependen adalah lama persalinan kala II. Pengumpulan data menggunakan data sekunder sekunder/dokumentasi persalinan pada bulan Januari 2014–April 2015.

Analisis data pada penelitian ini yaitu: 1) analisis deskriptif yang berupa presentase dari setiap variabel, 2) analisis bivariat untuk melihat pengaruh variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*.

## HASIL PENELITIAN

Pada tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun yaitu sebanyak 28 responden (70%). Sedangkan pendidikan hampir seluruh responden berpendidikan SMA yaitu 85%

**Tabel 1. Karakteristik Umum Responden**

	Parameter	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)	<20	12	30
	20–35	28	70
Pendidikan	SMP	4	10
	SMA	34	85
	PT	2	5
Pekerjaan	Di dalam rumah	27	67,5
	Di luar rumah	13	32,5

dan sebagian besar responden adalah bekerja di dalam rumah yaitu sebanyak 67,5%.

faktor penolong persalinan. Hal ini sangat penting, mengingat beberapa kasus kematian ibu dan bayi

**Tabel 2. Pelaksanaan Senam Zilgrei dan Lama Kala II**

	Parameter	Frekuensi	Persentase (%)
Pelaksanaan Senam Zilgrei	Latihan kurang (< 10 kali)	14	35
	Latihan cukup (= 10 kali)	26	65
Lama Kala II	Normal (> 30-60 menit)	18	45
	Cepat (= 30 menit)	22	55

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar ibu inpartu yang melaksanakan senam zilgrei pada kala I sebanyak 65%. Sedangkan lama persalinan kala II sebagian besar berlangsung  $\leq$  30 menit (cepat) yaitu sebanyak 55%.

Dari hasil analisis bivariat didapatkan bahwa:

di sebabkan oleh tidak terdeteksiya secara dini adanya salah satu dari faktor faktor tersebut (Scoth dan Judy Priest, 2008).

Partus lama disebabkan oleh lima macam faktor (kelainan 5P) yaitu: power (kekuatan yang mendorong janin keluar), passenger (kelainan janin

**Tabel 3. Tabulasi Silang**

Pelaksanaan Senam Zilgrei	Lama Inpartu Kala II				Jumlah	
	Normal		Cepat		Frekuensi	Persentase (%)
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)		
Kurang	13	32,5	1	32,5	14	35
Cukup	5	12,5	21	52,5	26	65
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>22</b>	<b>55</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden melakukan senam zilgrei latihan cukup ( $\geq$  10 kali latihan) dan lama inpartu kala II nya berlangsung cepat ( $\leq$  30 menit) yaitu sebanyak 21 responden (52,5%), dan hampir setengahnya yang melakukan senam zilgrei dengan kategori kurang (< 10 kali latihan) lama inpartu kala II nya berlangsung normal (> 30-60 menit) yaitu sebanyak 13 responden (32,5%).

Analisis hubungan antara senam zilgrei dengan lama inpartu kala II pada Primigravida dengan uji Spearman Rank didapatkan nilai r sebesar -0,791, p 0,0001. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan korelasi dalam kategori cukup dan ada hubungan antara senam zilgrei dan lama inpartu kala II ( $0,0001 < 0,005$ ). Sedangkan hubungan bersifat negatif yang berarti semakin cukup latihan senam zilgrei maka lama kala II semakin cepat pada primigravida.

## PEMBAHASAN

Keberhasilan proses persalinan di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor ibu (power, passage, psikologis), faktor janin (plasenta), dan

itu sendiri), passage (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologis ibu bersalin dan penolong persalinan. Selain lima macam faktor tersebut, faktor psikis ibu bersalin sangat berpengaruh dari dukungan suami dan anggota keluarga yang lain untuk mendampingi ibu selama bersalin dan kelahiran, akan sangat membantu kenyamanan ibu (Rukiyah, A. Y., dkk., 2009).

Sebagian besar responden melakukan senam zilgrei latihan cukup ( $\geq$  10 kali latihan) dan lama inpartu kala II nya berlangsung cepat ( $\leq$  30 menit) yaitu sebanyak 21 responden (52,5%), dan hampir setengahnya yang melakukan senam zilgrei dengan kategori kurang (< 10 kali latihan) lama inpartu kala II nya berlangsung normal (> 30-60 menit) yaitu sebanyak 13 responden (32,5 %).

Senam zilgrei adalah salah satu cara alternatif untuk membantu mewujudkan persalinan normal. Pelaksanaan senam zilgrei saat inpartu kala I dapat memberikan kontribusi pada kala II, yaitu waktu yang dibutuhkan pada persalinan kala II berlangsung tidak terlalu lama sehingga tidak melebihi batas waktu (tidak lebih dari 60 menit) untuk dilakukan rujukan (Sulistyawati, 2010).

Dengan melakukan latihan pernapasan pada senam *zilgrei* dapat melatih peregangan tulang rusuk dan punggung serta mengumpulkan tenaga untuk mendorong janin. Metode *Zilgrei* selain membuat otot-otot panggul menjadi selaras juga dapat mengurangi rasa sakit saat persalinan. Selain itu tiga landasan *zilgrei* yaitu latihan pernafasan, gerakan dan posisi tubuh merupakan kunci kelenyutan otot dan tenaga pendorong (Danuatmaja, 2008).

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa kekuatan korelasi dalam kategori cukup dan terdapat hubungan antara senam *zilgrei* dan lama inpartu kala II ( $0,0001 < 0,005$ ). Sedangkan hubungan bersifat negatif yang berarti semakin cukup latihan senam *zilgrei* maka lama kala II semakin cepat.

Dalam gerakan senam juga dipadukan dengan latihan pernapasan. Latihan pernafasan ini berfungsi untuk mensuplai oksigen ke otak dan disalurkan ke janin sehingga mengurangi hipoksia pada janin, selain itu teknik pernapasan juga berfungsi sebagai salah satu alternatif mengalihkan rasa nyeri, sehingga pada saat his saat inpartu dapat membantu mengurangi rasa nyeri.

Adanya latihan pernapasan dimungkinkan terdapat cadangan  $O_2$  yang sangat diperlukan untuk terjadinya kontraksi. Energi yang dibutuhkan selama his berasal dari *adenosine-trifosfat (ATP)* dan *adenosine-difosfat (ADP)* hasil pengolahan dari metabolisme glucose atau glycogen menjadi  $CO_2$  dan  $H_2O$ , proses metabolisme tersebut membutuhkan  $O_2$ . His yang adekuat akan menghasilkan tenaga untuk mendorong janin ke jalan lahir (Sulistiyawati, 2010).

Selain itu, proses persalinan juga dipengaruhi oleh psikologi ibu. Semakin lama waktu persalinan akan menyebabkan kelelahan serta meningkatkan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu bersalin, cemas dan takut menyebabkan peningkatan tegangan otot dan gangguan aliran darah menuju otak maupun otot. Ketegangan yang lama akan menurunkan kemampuan ibu untuk mengontrol rasa nyeri. Sehingga hal tersebut dapat memperlambat proses persalinan kala II (Yuliatun, 2008),

Dengan melaksanakan senam *zilgrei* diharapkan dapat mengurangi angka kejadian infeksi, kehabisan tenaga, dan dehidrasi pada ibu, serta mengurangi angka kejadian hipoksia pada bayi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada hubungan senam *zilgrei* dengan lama inpartu kala II pada primigravida di BPS Ny “S” Kelurahan Tunggulwulung Kota Malang dengan kekuatan hubungan cukup dan arah korelasi negatif yang artinya semakin cukup latihan senam *zilgrei* dilakukan maka lama kala II semakin cepat.

### Saran

Diharapkan untuk memberikan konseling pada ibu inpartu mulai pada saat kehamilan trimester III tentang pelaksanaan senam *zilgrei* serta manfaatnya pada kehamilan dan persalinan, serta juga memberikan asuhan sayang ibu.

## DAFTAR RUJUKAN

- Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Sofian, A. 2011. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Badan Pusat Statistik Kementerian Kesehatan. 2012. *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: BKKBN, BPS dan Kementerian Kesehatan.
- Scoth dan Judy, P. 2008. *Kelas Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Sulistiyawati, A. 2010. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suprapti. 2006. *Pengaruh Metode Zilgrei terhadap Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Inpartu di Bidan Praktek Swasta (BPS) Sukemi - Malang*. KTI tidak diterbitkan. Malang: Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Malang.
- Rukiyah, A.Y., dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan II Persalinan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Danuatmaja, B. 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Yuliatun, L. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia.
- Saifuddin, A.B., dkk. 2012. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.